

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	3
ГЛАВА 1. СТРЕСС НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ ...5	
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК МЫ ЕГО	
ПЕРЕЖИВАЕМ	5
СТРЕСС: ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?.....	6
НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ СТРЕССА?	7
КАК ПРОТЕКАЕТ СТРЕСС?	9
СТРЕССОВЫЕ СЦЕНАРИИ.....	11
КАК СДЕЛАТЬ СТРЕСС ПОЛЕЗНЫМ?	13
НЕ ПОПАСТЬ В ТОЧКУ «В»!	15
УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?	15
ПОДВЕДЕМ ПЕРВЫЕ ИТОГИ	18
КАК ВЫ ЖИВЕТЕ?.....	20
ГЛАВА 2. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ.....	23
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ – ЭТО ХРОНИЧЕСКИЙ	
СТРЕСС.....	23
ПОЧЕМУ МЫ РАЗДРАЖАЕМСЯ?	24
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ? ..	25
ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ ДО АГРЕССИИ –	
ОДИН ШАГ	27
ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИВНОСТЬ И КАК ЕЙ	
ПРОТИВОСТОЯТЬ?	28
КОММУНИКАТИВНАЯ АГРЕССИЯ: ХАМСТВО	30
НАСКОЛЬКО ВЫ УРАВНОВЕШЕНЫ?	31
ГЛАВА 3. ДЕПРЕССИЯ В ЖИЗНИ И НА	
РАБОТЕ	34

ДЕПРЕССИЯ, ЧТО ЭТО?	34
ПЕРЕЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕПРЕССИЮ?	36
ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ ДЕПРЕССИИ	37
ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У МУЖЧИН	40
ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У ЖЕНЩИН	45
ДЕПРЕССИЯ ОТ РАБОТЫ	51
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ	56
«СЛАДОСТЬ» СТРАДАНИЯ	57
РУССКИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ И ДЕПРЕССИИ	58
ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ О ПРОСТЫХ ВЕЩАХ? ..	59
БЫСТРО СВРАСЫВАТЬ СТРЕСС И ДЕПРЕССИЮ ...	61
ПОИСК ЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ	63
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ	66
ГЛАВА 4. СТРЕСС ДОСТИЖЕНИЯ	67
ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ «ТОЛЬКО УСПЕХ!»	67
ВАШЕ СТРЕМЛЕНИЕ К УСПЕХУ	72
СТРАХ СДЕЛАТЬ ОШИБКУ	76
БОИТЕСЬ ЛИ ВЫ СДЕЛАТЬ ОШИБКУ?	78
СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ И СТРЕСС КОНКУРЕНЦИИ	81
СТРЕСС РАДОСТИ И УСПЕХА	83
ДЕНЬГИ И СТРЕСС	85
БОРОТЬСЯ ЗА УСПЕХ ИЛИ ЖИТЬ, КАК ХОЧЕТСЯ?	90
О СУДЬБЕ	91
ГЛАВА 5. КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАЗРУШАЮЩЕГО СТРЕССА	93
ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕУДАЧИ	93
ДЕЛАТЬ ВЫБОР, ДВИГАЯСЬ НАВСТРЕЧУ СОБЫТИЯМ	94

Чутко прислушаться: когда начинается успех?	96
Если пошла «золотая жила», выложись до конца.....	97
Запомнить свое внутреннее состояние	98
Мягкое вхождение.....	99
Не хотеть слишком сильно	99
Снижать значимость	100
Не ускорять события	101
Не мечтать заранее	102
Если не ладится – переждите	103
Не отступать от своей цели.....	104
Активность против стресса	105
Успешные стратегии построения карьеры в кризисе	107
Упростить свою жизнь в период кризиса	112
Я сделал все, что мог.....	115

ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ

ЭНЕРГИЕЙ	117
Принцип маятника.....	117
Психологическое балансирование.....	118
Психоэнергетический «коридор»	119
Как выравнивать внутренние «весы»....	121
Автопортрет (тренинг психологического балансирования)	122
Проблемная ситуация (тренинг психологического балансирования)	124
Жизненная позиция (тренинг психологического балансирования)	125
Где мы получаем энергию и где теряем.	126

ГЛАВА 7. КАК ОТНОСИТЬСЯ К СТРАСТЯМ

И ЭМОЦИЯМ	128
Разум или эмоции: что	

ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ?	128
САМОКОНТРОЛЬ	129
«РАСКИДАТЬ КОСТЕР»	129
ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ	131
С ПОЛНОЙ САМООТДАЧЕЙ	132
ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ: «СЕЙЧАС» ИЛИ «В ТЕЧЕНИЕ»?	133
ГЛАЗАМИ СТАРОГО И МУДРОГО ЧЕЛОВЕКА	134
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА	135
ПОИГРАЕМ В СВОИ ЭМОЦИИ	136
ГЛАВА 8. СТРЕСС ОБЩЕНИЯ	140
ПРИНЦИП СПРАВЕДЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ	140
СТРЕСС ОБИДЫ	143
СТРЕСС ВИНЫ	145
НЕ «СЖИГАТЬ МОСТЫ»	146
ТЕРПЕНИЕ И САМООБЛАДАНИЕ В ОБЩЕНИИ ..	147
КАК ОСТАНОВИТЬ БОЛТУНА?	149
КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯЕТ ОДНО И ТО ЖЕ	152
КОГДА ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ ТОЛЬКО О СЕБЕ И НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ ВАМИ	154
КОГДА ВАС ИСПОЛЬЗУЮТ	155
УМЕЙТЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»	157
КАК ОТКАЗАТЬ, НЕ ОБИЖАЯ (ФОРМУЛА ОТКАЗА)	158
МАНИПУЛИРОВАНИЕ В ОБЩЕНИИ	160
ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛИРОВАНИЯ	164
СТРЕСС НЕСОВПАДЕНИЯ ПО ТЕМПУ ОБЩЕНИЯ	167
СОВРЕМЕННЫЙ ЛЕКСИКОН АГРЕССИВНОГО ОБЩЕНИЯ	169
ДАВАЙТЕ ОБЩАТЬСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО!	173
КАК СТАТЬ «ЛЕГКИМ» ЧЕЛОВЕКОМ?	176
ОЦЕНИТЕ СВОЮ ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ	177

ИНТУИЦИЯ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ ЖИЗНИ	236
КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?	239
ВОЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ...	242
НАСТРОЕНИЕ И «НАСТРОЙКА»	243
СПОСОБЫ ВНУТРЕННЕЙ «НАСТРОЙКИ»	244
КАК БУДЕШЬ ДУМАТЬ – ТАК БУДЕШЬ ЖИТЬ .	245
«НАДЕТЬ» УЛЫБКУ – СТАТЬ РАДОСТНЫМ	247
ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ЖИЗНЬ.....	248
ПОНЯТЬ СЕБЯ.....	250
ГЛАВА 13. ЛЕЧЕНИЕ РАДОСТЬЮ	256
РАДОСТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТ ЛЕЧИТЬ ...	256
РАДОСТЬ ПОМОЩИ ДРУГОМУ	259
РАДОСТЬ «НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ»	262
РАДОСТЬ НОВИЗНЫ	263
«МЫШЕЧНАЯ РАДОСТЬ» – ДВИЖЕНИЕ	264
ИСКУССТВО КАК ЛЕКАРСТВО	265
ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ .	266
ЦВЕТ И НАСТРОЕНИЕ	269
ЧУВСТВО ЮМОРА – НАША ЗАЩИТА	274
ПРОСТО – ЖИТЬ	276
И ЖИТЬ РАДОСТНО!.....	278
ВАША ЗАПИСНАЯ КНИЖКА (ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ).....	279